

This information could save your life.

GOVDOC

M3/B14
PHC
99/1

99-1106

Boston's Crusade Against Cancer

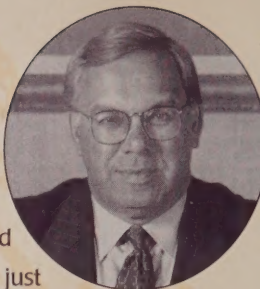
It starts with you.

Consejos de la Campaña de Boston Contra el Cáncer
Empieza con usted.

Esta información puede salvar su vida.

Dear Neighbor,

Too many of us have been touched by the tragic impact of cancer. Fortunately, most cancers can be prevented or found at an early stage if you take steps to protect your health. While Boston is known throughout the world for its outstanding cancer treatment, I want Boston to be just as well known for what we do for cancer prevention and early detection.



Through the Boston Public Health Commission, we are leading a community-wide effort to give life-saving health information to the residents of Boston. Please read this booklet, follow the advice and join Boston's Crusade Against Cancer in saving lives... it starts with you.

Estimado(a) vecino(a),

Somos demasiados los que hemos sentido el trágico impacto del cáncer. Afortunadamente, la mayoría de las clases de cáncer pueden prevenirse o encontrarse en sus etapas iniciales si toma medidas para proteger su salud. Mientras que a Boston se le conoce en todo el mundo por su sobresaliente tratamiento del cáncer, es mi deseo que se le reconozca también por lo que hacemos para prevenir esta enfermedad y detectarla en sus etapas iniciales.

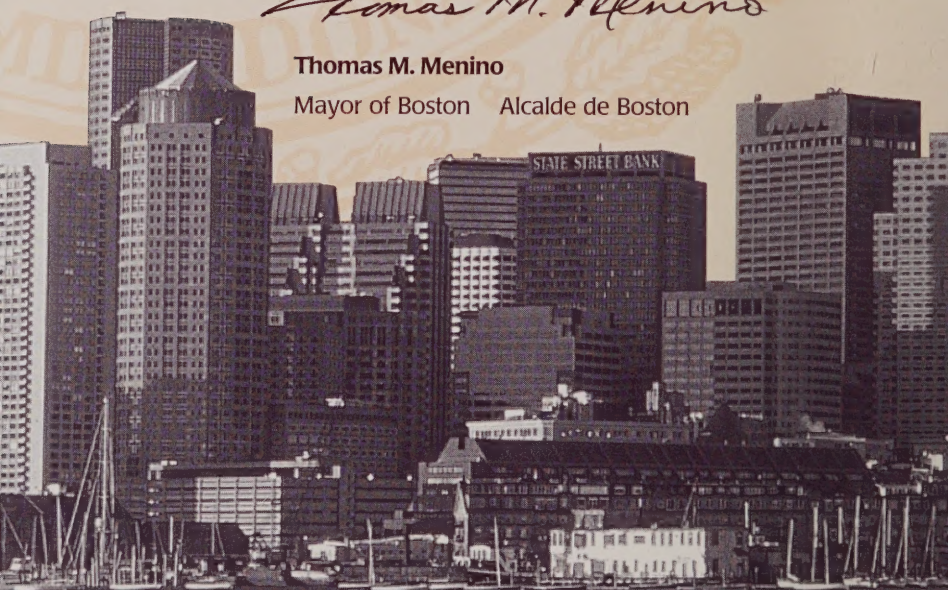
A través de la Comisión de Salud Pública de Boston, nos encontramos encabezando la labor, en toda la comunidad, de proporcionar información de salud que salva vidas a los residentes de Boston. Por favor lea este folleto, siga los consejos que aquí se incluyen y únase a la Campaña de Boston contra el Cáncer para salvar vidas... empiece con usted.

Sincerely, Atentamente,

A stylized, handwritten signature of Thomas M. Menino in dark ink. The signature is fluid and cursive, with the first name 'Thomas' and last name 'Menino' clearly legible.

Thomas M. Menino

Mayor of Boston Alcalde de Boston



▼ PRUEBAS DE DETECCIÓN

▼ CONSEJOS ÚTILES

Every 10 years,
*over 30,000 people
who live in Boston are
diagnosed with cancer.
But half of these can-
cers can be prevented
by things we do.*

Cada década,
*a más de 30.000
personas que viven
en Boston se les diag-
nostica el cáncer y sin
embargo, las cosas que
hacemos pueden pre-
venir la mitad de estos
casos de cáncer.*

▼ HELPFUL TIPS

▼ SCREENING TESTS





A ciertas edades, hágase pruebas periódicas para detectar cáncer: le pueden salvar la vida.



Las pruebas para detectar el cáncer le pueden salvar la vida, ya que encuentran el cáncer en sus primeras etapas o ayudan a detenerlo antes de que empiece. Pregunte a un(a) médico o enfermero(a) cuáles pruebas de detección son recomendables para usted. Esto depende de su edad, sexo, antecedentes médicos y familiares, así como de su estilo de vida. Use las normas siguientes para saber sobre cuáles pruebas y exámenes debe preguntar.

MUJERES

► Para detectar el cáncer del cérvix

Empezando a los 18 años o tan pronto empiece a tener relaciones sexuales, hágase la prueba de Papanicolaou periódicamente.

Pregunte qué tan seguido debe hacerse esta prueba. La mayoría de las mujeres se la hacen cada 1 a 3 años.

► Para detectar el cáncer de seno

Empezando a los 18 años, hágase un examen clínico de los senos cada año.

Empezando a los 40 años, hágase un mamograma (una radiografía de los senos) y un examen clínico de los senos cada año.

No dependa en que usted misma encontrará el cáncer de seno. Los exámenes que usted misma se hace pueden ser útiles, pero no reemplazan a los mamogramas y exámenes clínicos. Si tiene antecedentes familiares de cáncer de seno, pregunte si es recomendable hacerse un mamograma antes de los 40 años.

► Para detectar el cáncer de piel

Empezando a los 20 años, hágase un examen clínico de la piel cada 3 años.

Empezando a los 40 años, hágase un examen clínico de la piel anualmente.

► Para detectar el cáncer de colon

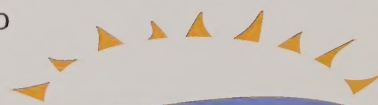
Empezando a los 50 años, hágase pruebas de detección de cáncer de colon periódicamente.

Hay muchas formas de detectar el cáncer de colon. Pregunte acerca de las distintas pruebas y qué tan frecuentemente se las debe hacer. Si tiene antecedentes familiares de cáncer colorrectal, pregunte si es recomendable que le hagan las pruebas antes de los 50 años.

► Para obtener más información acerca del cáncer,

llame a la American Cancer Society al **800-ACS-2345**.

También puede visitar su sitio web en www.cancer.org.



Consejos de la Campaña de Boston Contra el Cáncer

Empieza con usted.

HOMBRES

► Para detectar el cáncer testicular

Empezando a los 18 años, examínese usted mismo los testículos cada mes y hágase un examen clínico de los testículos cada 3 años.

Empezando a los 40 años, examínese usted mismo los testículos cada mes y hágase un examen clínico de los testículos anualmente.

Pida al (a la) médico o enfermero(a) que le enseñe cómo examinarse usted mismo los testículos.

► Para detectar el cáncer de próstata

Empezando a los 40 años, los afroamericanos y las personas que tengan antecedentes familiares de cáncer de próstata deben hacerse una prueba de detección de cáncer de próstata cada año.

No todos los demás hombres tienen que hacerse la prueba de detección de cáncer de próstata. Pero, empezando a los 50 años, pregunte a un(a) médico o enfermero(a) si es recomendable que se haga esta prueba.

► Para detectar el cáncer de piel

Empezando a los 20 años, hágase un examen clínico de la piel cada 3 años.

Empezando a los 40 años, hágase un examen clínico de la piel cada año.


► Para detectar el cáncer de colon

Empezando a los 50 años, hágase exámenes de detección de cáncer de colon periódicamente.

Hay muchas formas de detectar el cáncer de colon. Pregunte acerca de las distintas pruebas y qué tan frecuentemente se las debe hacer. Si tiene antecedentes familiares de cáncer colorrectal, pregunte si es recomendable que le hagan estas pruebas antes de los 50 años.

► ¿Dónde puede hacerse las pruebas de detección?

Puede hacérselas en centros médicos de la comunidad, hospitales y consultorios médicos. Si no tiene seguro médico o no puede pagar por la atención médica, llame a la línea de salud del Alcalde, Mayor's Health Line, al **617-534-5050**.




Siga los siguientes consejos para reducir las probabilidades de desarrollar cáncer y contraer otras enfermedades.

Empiece poco a poco. Escoja uno o dos consejos y después incluya los demás. Empezará a recibir los beneficios tan pronto como empiece a seguir los consejos. ¡No se olvide compartir estos consejos con sus amistades y familiares!


- ▶ **Lleve una dieta sana.** Trate de que las frutas y verduras formen parte de cada una de sus comidas. Añada fruta a su cereal. Coma verduras como refrigerios. Coma pollo, pescado o frijoles en lugar de carne roja. Escoja pastas, arroz integral o pan de trigo integral.
- ▶ **Haga una actividad física al menos 30 minutos al día.** La actividad física puede disminuir hasta en un 50% las probabilidades de desarrollar cáncer de colon. Son muchas las cosas que cuentan como actividad física. Hasta podría contar su trabajo, si es que su empleo le mantiene activo. Haga la prueba: camine, trote o baile ¡lo que sea que disfrute!
- ▶ **Mantenga un peso saludable.** Estar activo físicamente es la mejor forma de mantener el peso ideal, mas no se olvide de vigilar cuánto come.
- ▶ **Tome menos alcohol.** El alcohol ocasiona cambios en el cuerpo y éstos pueden causar cáncer. Hable con su médico o enfermero(a) acerca de cómo le puede afectar tomar alcohol.
- ▶ **No use tabaco.** El tabaco incluye cigarrillos, pipas, puros, los cigarrillos hindúes «beedies» y tabaco de mascar. Si fuma, trate de dejar de hacerlo. Y aparte, ¡siga tratando! Dejar de fumar es difícil, pero usted sí puede hacerlo. Más de 1.000 estadounidenses dejan de fumar cada día. Llame a la línea para dejar de fumar de Massachusetts, Smoker's Quitline, al 1-800-TRY-TO-STOP para obtener ayuda.
- ▶ **Protéjase y proteja a su o sus parejas contra infecciones transmitidas por el sexo.** Algunas infecciones transmitidas por el sexo ocasionan cambios en el cuerpo y éstos podrían causar cáncer. Usar un condón de látex y seguir las demás prácticas de relaciones sexuales seguras pueden protegerle contra infecciones. Hable con un(a) médico o enfermero(a) si le preocupa una infección transmitida por el sexo.
- ▶ **Protéjase del sol.** Trate de mantenerse fuera de los rayos solares durante las horas más intensas: entre las 10:00am y 4:00pm. Cuando esté en el sol, proteja la piel con protectores solares con un FPS de 15 o más y use ropa protectora. Incluso si usa protector solar, trate de limitar el tiempo que pasa asoleándose. No use lámparas ni casetas de broncear.

Su salud se ve afectada por muchos factores. Seguir los consejos que le ofrecemos en esta tarjeta no le garantiza que se mantendrá sano, pero es una buena forma de reducir sus probabilidades de contraer cáncer y otras enfermedades. Si seguir uno de estos consejos significa que tendrá que hacer un gran cambio en sus actividades usuales, hable con un(a) médico o enfermero(a) antes de ponerlo en práctica.



**Every 10 years,
over 30,000 people
who live in Boston are
diagnosed with cancer.
But half of these can-
cers can be prevented
by things we do.**

**Cada década,
a más de 30.000
personas que viven
en Boston se les diag-
nostica el cáncer y sin
embargo, las cosas que
hacemos pueden pre-
venir la mitad de estos
casos de cáncer.**





Follow these tips to lower your chance of getting cancer and other diseases.

Start slowly. Choose one or two and then move on to the others. The benefits begin as soon as you start. And be sure to share these tips with your friends and family!

- ▶ **Eat a healthy diet.** Try to make fruits and vegetables part of every meal. Put fruit on your cereal. Eat vegetables as a snack. Choose chicken, fish, or beans instead of red meat. Choose pasta, brown rice, or whole wheat bread.
- ▶ **Get at least 30 minutes of physical activity every day.** Physical activity can lower your chance of getting colon cancer by as much as half. A lot of things count as physical activity, maybe even your job if you're active at work. Try walking, jogging, or dancing — whatever you enjoy!
- ▶ **Maintain a healthy weight.** Being physically active is the best way to maintain a healthy weight. And don't forget to watch how much you eat.
- ▶ **Drink less alcohol.** Alcohol causes changes in your body that can lead to cancer. Talk to a doctor or nurse about how it may affect you.
- ▶ **Don't use tobacco.** Tobacco includes cigarettes, pipes, cigars, beedies and chewing tobacco. If you smoke, try to quit. And keep trying! Quitting is tough, but you can do it. Over 1,000 Americans quit for good every day. Call the Massachusetts Smoker's Quitline at 1-800-TRY-TO-STOP for help.
- ▶ **Protect yourself and your partner(s) from sexually transmitted infections.** Some sexually transmitted infections cause changes in your body that can lead to cancer. Using a latex condom and following other safe sex practices can protect against infections. Talk to a doctor or nurse if you're worried about a sexually transmitted infection.
- ▶ **Protect yourself from the sun.** Try to stay out of direct sunlight during peak burning hours between 10:00am and 4:00pm. When you're in the sun, protect your skin with SPF 15 or higher sunscreens and wear protective clothing. Even if you use sunscreen, try to limit the amount of time you spend in the sun. Don't use sun lamps or tanning booths.

Your health is affected by many factors. Just because you follow the tips on this card does not guarantee you will be healthy. But they are a good way to lower your chance of getting cancer and other diseases. Talk to a doctor or nurse before following a tip if it means a big change in your usual activities.

▼ HELPFUL TIPS

▼ SCREENING TESTS





At certain ages, get regular screening tests to check for cancer. They can save your life.



Screening tests can save your life by finding cancer early or stopping it before it starts. Ask a doctor or nurse which screening tests are right for you. The right tests depend on your age, sex, medical history, family history, and lifestyle choices. Use these guidelines to know which tests to ask about.

FOR WOMEN

► To check for cervical cancer

Beginning at age 18 or as soon as you become sexually active, get a regular Pap smear.

Ask how often you should get a Pap smear. Most women get the test every 1 to 3 years.

► To check for breast cancer

Beginning at age 18, get a clinical breast exam every year.

Beginning at age 40, get a mammogram (a breast x-ray) and a clinical breast exam every year.

Don't rely on finding breast cancer yourself. Breast self-exams can be helpful, but they don't take the place of mammograms and clinical breast exams. If you have a family history of breast cancer, ask about getting a mammogram before age 40.

► To check for skin cancer

Beginning at age 20, get a clinical skin exam every 3 years.

Beginning at age 40, get a clinical skin exam every year.

► To check for colon cancer

Beginning at age 50, get regular colon cancer screening tests.

There are lots of ways to check for colon cancer. Ask about the different tests and how often you should get them. If you have a family history of colorectal cancer, ask about getting tested before age 50.

► **For more information about cancer**, call the American Cancer Society at **800-ACS-2345**. You can also visit the American Cancer Society website at www.cancer.org.

Boston's Crusade Against Cancer
It starts with you.

FOR MEN

► To check for testicle cancer

Beginning at age 18, do a testicle self-exam every month and get a clinical testicle exam every 3 years.

Beginning at age 40, do a testicle self-exam every month and get a clinical testicle exam every year.

Ask a doctor or nurse how to do a testicle self-exam.

► To check for prostate cancer

Beginning at age 40, if you are African American or if you have a family history of prostate cancer, get a prostate cancer screening test every year.

Other men don't always have to be tested for prostate cancer. But beginning at age 50, ask a doctor or nurse if you should get tested.

► To check for skin cancer

Beginning at age 20, get a clinical skin exam every 3 years.

Beginning at age 40, get a clinical skin exam every year.

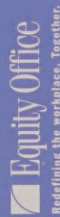
► To check for colon cancer

Beginning at age 50, get regular colon cancer screening tests.

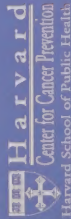
There are lots of ways to check for colon cancer. Ask about the tests and how often you should have them. If you have a family history of colorectal cancer, ask about getting tested before age 50.

► Where can you get screening tests?

You can get screening tests at community health centers, hospitals, and doctors' offices. If you don't have health insurance or can't pay for medical care, call the Mayor's Health Line at **617-534-5050**.



Massachusetts General Hospital
Dana-Farber Cancer Institute
Brigham and Women's Hospital



To get this brochure in other languages, call:

Për një përkthim në shqip të këtij informacioni, telefononi:

Pa un traduson na Cabo Verdeano, txhoma:

Pou w jwenn tradiksyon enfomasyon sa a an kreyòl, rele:

ដើម្បីទទួលបានសម្ភារៈបកប្រែភាសាខ្មែរនៃព័ត៌មាននេះ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ

若需要這一信息的中文翻譯，請打電話

Если вам потребуется эта информация в русском переводе, позвоните по телефону

Để có bản thông tin này bằng tiếng Việt, xin gọi số

617-534-5050 www.bphc.org

Thomas M. Menino
Mayor of Boston
One City Hall Plaza
Boston, MA 02201